

ATLETIEK MAASTRICHT



VOOR 'N SPORTIEF GEVOEL!

LOPENDE ZAKEN JUNI 2015

Felicitaties

De estafette ploeg van de meisjes junioren D, bestaande uit Birgit Olislagers, Tida Cherif, Renée Moers en Puck Berendschot, heeft op 20 juni in Venray het clubrecord 4x60 m uit 2008 met 0.47 sec. verbeterd naar een uitstekende 32.51 sec.

Op zaterdag 30 mei heeft onze meisjes juniorenploeg D tijdens de tweede competitiewedstijd voor CD junioren uitstekend gepresteerd met een eerste plaats in een sterk veld van 13 ploegen. [Kijk hier](#) voor alle uitslagen.

Uit de bestuursvergadering van mei/juni 2015

Woord vooraf

Inmiddels zijn er weer diverse activiteiten geweest in onze vereniging, zoals de succesvol verlopen bevrijdingsestafette van Maastricht naar Roermond en de prima verlopen Wandel4Daagse. Ook zijn er weer diverse (baan)wedstrijden en trails door onze atleten bezocht met goede resultaten.

Accommodatie

De gemeente heeft weer haar best gedaan, de beschadigingen aan de rand van de baan waren binnen een week na de melding gerepareerd. Ook fietsenrekken en vangnetten langs het voetbalveld zijn geplaatst en de afrastering is op diverse plaatsen gerepareerd. Het zal nog wel eens voorkomen dat een verdwaald bal op onze sportaccommodatie neerddarrelt; een kleine moeite van ons is het dan om deze weer terug te spelen.

Ook weten we nu (wisten we al) dat drinken belangrijk is. Centipedes heeft ervoor gezorgd dat wij gratis WML water kunnen krijgen. Het hoeven niet steeds sportdrankjes te zijn!



ALV

De Algemene ledenvergadering (ALV) ligt ook weer achter ons. We hebben gekozen voor één ALV per jaar. Tijdens de ALV werd een terugblik gehouden op het afgelopen jaar (2014) en werd het jaarplan 2015 besproken. Jullie hebben de noodzakelijke info hierover gekregen. Tijdens de ALV zijn de diverse onderwerpen nog eens toegelicht. Ook kunnen jullie het Meerjarenbeleidsplan 2015-2020 nog eens teruglezen op onze [website](#).

Meerjarenbeleidsplan

Uit het voornoemde beleidsplan met als hoofdthema Kwaliteit & Verbinding, kunnen jullie lezen dat er nog voldoende werk aan de winkel is. Hiervoor doen we een beroep op iedereen in onze vereniging. Trainers zijn zoals eerder vermeld onmisbaar maar ook de vele vrijwilligers die incidenteel of regelmatig de helpende hand uitsteken. We hebben enige tijd geleden de leden die nog geen vrijwilligers zijn een brief gestuurd met de titel 'Kenniss, Kunde, Vaardigheden'. Deze kunnen jullie nog steeds gebruiken om je aan te melden voor een bepaalde taak. Dit kan uiteraard ook mondeling bij je trainer of een bestuurslid. We hopen dat we in de komende tijd nog vele vrijwilligers mogen begroeten. Op dit moment zijn we volop bezig met het opstellen van een vrijwilligersbeleid. Ook denken we na over hoe we onze vrijwilligers op gepaste wijze kunnen bedanken.

Veiligheid & Gezondheid

Toch nog een recent punt. In de krant stond een artikeltje: minister Schippers wil minder sportblessures. Ik zal hieruit een klein stukje vermelden. In Nederland zijn jaarlijks in totaal 4,7 miljoen geregistreerde blessures. Koplopers zijn voetbal, **atletiek** en fitness. Om over kwaliteit te spreken: waren wij als AM voorlopers? In de werkgroep Veiligheid & Gezondheid zijn we al enige tijd bezig om te bekijken hoe we het aantal blessures kunnen verminderen. Jullie zullen in de toekomst hierover nog meer horen.

Oproep voor vrijwilligers Ironman Triatlon

Een laatste punt. Jullie zien verderop een oproep om mee te helpen aan de Ironman Triatlon. Het levert de club 15 euro per persoon op en jullie hoeven het ook niet voor niets te doen. Ook familieleden vanaf 14 jaar mogen meehelpen.

We zullen het hierbij laten en wensen iedereen nog een prettige vakantie toe. De noemenswaardige agendapunten van de bestuursvergadering zijn min of meer in bovenstaand verwoord. Kom veilig en weer gezond terug .

Namens het bestuur

Jacques Peters, secretaris AM

Oproep vrijwilligers voor de Ironman Triatlon op zondag 2 augustus

Jullie zullen wellicht gelezen en gehoord hebben dat Maastricht de komende 3 jaar de zeer bekende **Ironman** triatlon heeft geadopteerd. Hieraan nemen enkele duizenden atleten deel. Om dit te organiseren zijn zeer veel vrijwilligers nodig.

De organisatie van de Ironman heeft o.a. Kimbria Tennis en AM benaderd om een eetgelegenheid te bemannen op de Jekerweg op zondag 2 augustus vanaf 11.00 tot 24.00 uur. Hiervoor zijn 2 ploegen met een minimale bezetting van 30 personen per ploeg nodig. De 1^e ploeg werkt dan van

11.00 tot 17.30 uur en de 2^e ploeg vanaf 17.30 tot 24.00 uur. Voor de vrijwilligers deze verenigingen mogen ook huisgenoten vanaf 14 jaar of kennissen worden ingezet. Dit zijn de vergoedingen:

- **Financiële vergoeding voor de vereniging (450 EURO voor 30 personen)**
 - **T-shirt, tas en een cap**
 - **Eten & drinken voor die dag**
 - **een afsluitende 'afterparty' voor alle vrijwilligers op maandag 3 augustus**
- Hebben we meer dan gezamenlijk 60 personen (2 ploegen van 30 personen) dan zijn er ook nog ander taken te verrichten in overleg met de organisatie.
- Niet iedereen zal op 2 augustus op vakantie zijn. Jullie zien dat we niet voor niets werken en jouw club krijgt een aardige vergoeding. **Geef je op vóór 25 juni** bij jullie club. Als je een voorkeur hebt voor een tijdstip geef dit dan aan.

Atletiek Maastricht

Secretaris AM Jacques Peters: secretaris@atletiekmaastricht.nl

Trainingscoördinator AM Hugo Wilhelmus: hugo@wilhelmus.info

Oproep assistent-trainers voor de hardlooptroepen

Om de kwaliteit van de trainingen op peil te houden zijn we op zoek naar enthousiaste lopers die de trainers tijdens de trainingen kunnen assisteren. Ter ondersteuning hiervan bieden wij je de mogelijkheid tot het volgen van de cursus:

Assistent Looptrainer 2 m/v

Een Assistent Looptrainer 2 helpt de trainer met zijn werkzaamheden voor, tijdens en na de training. Hij werkt op aanwijzingen van de trainer. Hij heeft kennis van de normen en waarden van de loopsport en van de loopgroep waar hij assisteert. Hij kent de gebruiken en regels van de vereniging of loopgroep. Heb je enige loopervaring en wil je je passie voor de hardloopsport delen met en overbrengen op anderen schroom dan niet om te reageren!!!

In deze cursus komen o.a. de volgende onderwerpen aan bod :

Leiding geven en omgang met groepen, opbouw van een training, trainings- en organisatievormen, warming-up en cooling-down, blessures en blessurepreventie.

Opzet :

- Drie cursusbijeenkomsten (workshops) van ongeveer 2 uur per keer;
- Twee observaties van trainingen;
- Twee maal zelf assisteren bij een training;
- Kort eindgesprek met de opleider/begeleider van de cursus.

Zowel theorie als praktijk komen aan bod. Minimum leeftijd is 16 jaar. Er is geen examen aan de cursus verbonden en alle deelnemers krijgen na afloop een certificaat van de Atletiekunie.

Data, tijden en locatie :

Deze cursus zal in het najaar starten bij Sportpark Jekerdal. Exacte data zijn nog niet bekend.

Kosten :

Voor leden van Atletiek Maastricht is deze cursus geheel gratis.

Wat biedt Atletiek Maastricht nog meer :

Gratis deelname aan bijscholingscursussen, onkostenvergoeding voor het geven van trainingen en heel veel positieve inspiratie en feedback van de lopers.

Wat wordt er van je verwacht :

Dat je je ten minste 2 jaar inzet als Assistent Looptrainer bij Atletiek Maastricht. Assistentie tijdens de training en vervanging bij afwezigheid van de trainer. Indien gewenst het, op vrijwillige basis en onder begeleiding van een gediplomeerd trainer, trainen van een eigen loopgroepje.

Meer inlichtingen en inschrijven :

Hugo Wilhelmus

Trainingscoördinator loopgroepen Atletiek Maastricht

☎ 06 – 19714830 ✉ trainingscoordinator@atletiekmaastricht.nl

Directe korting voor leden AM bij Ron for Run

Ron for Run heeft aangeboden een extra korting te geven aan leden van Atletiek Maastricht. Bij aankoop van hardloopschoenen en hardloopkleding krijg je op vertoon van je AtletiekUnie pas een directe kassakorting van 15%. Deze actie geldt niet bij aanbiedingen en komt in de plaats van de klantenkaart van [Ron for Run](#). Dit betekent bijna een verdubbeling van de gebruikelijke korting en boter bij de vis!

Koop nu al kaarten met korting voor de EK atletiek 2016 in Amsterdam

De Europese kampioenschappen atletiek van 6 tot en met 10 juli 2016 in het Olympisch stadion in Amsterdam beloven een unieke ervaring te worden. Wil je er niets van missen, bestel dan nu al [kaarten met korting](#).